



SENTIMENTS AGRÉABLES

JOIE & LIBERTÉ

Amusé-e
Content-e
Ravi-e
Enchantée
Fier-e
Fortifié-e
Gai-e
Heureux-se
Insouciant-e
Joyeux-se
Léger-ère
Libre
Lumineux-se
Enthousiasmé-e
Optimiste
Pétillant-e
Rayonnant-e
Satisfait-e
Comblé-e
Euphorique
Excité-e
De bonne humeur
Fou-folle de joie

AFFECTION

Proche
Charmé-e
Plein-e de tendresse
Plein-e de gratitude
Plein-e d'amour
Reconnaissant-e
Ému-e
Enchanté-e
Touché-e
Amoureux-se
Passionné-e

INTERÊT

Captivé-e
Centrée
Curieux-se
Déterminé-e
Attentif-ve
Ebahi-e
Émerveillée-e
Engagé-e
Étonné-e
Excité-e
Intéressé-e
Inspiré-e
Motivée
Ouvert-e
Nourri-e
Passionné-e
Stimulé-e
Surprise
Attiré-e
Fasciné-e

CALME

En paix
À l'aise
Calme
Confiant-e
Confortable
Détendu-e
Paisible
Rasséré-né-e
Rassuré-e
Relaxé-e
Allégé-e
Serein-e
Soulagé-e
Sûr-e de moi
Tranquille
Zen

ÉNERGIE

Plein-e d'énergie
Animée
Rassasiée
Remonté-e
Emoustillé-e
Vivifié-e
Plein-e de courage
Reposée
Ragaillardie
Plein-e de vie
Régénéré-e
Surexcité-e

SENTIMENTS DÉSAGRÉABLES

COLÈRE

Grognon
Agacé-e
Contrarié-e
Crispé-e
Mécontent-e
Amer-e
Frustré-e
Impatient-e
En avoir marre
Irrité-e
Insatisfait-e
Aigri-e
Dégouté-e
Ecoeuré-e
Fâché-e
Remonté-e
Enervé-e
En colère
Choqué-e
Exaspéré-e
A bout
Ulcéré-e
Furieux-se
Hors de moi

AUTRES

Écoeuré-e
Honteux-se
Indifférent-e
Débordé-e
Démotivé-e
Souffrant-e

TRISTESSE

Mélancolique
Déçu-e
Cafardeux-se
Malheureux-se
Seul-e
Triste
Peiné-e
Sensible
Fragile
Touché-e
Désolé-e
Impuissant-e
Déprimé-e
Découragé-e
Démoralisé-e
Abattu-e
Chamboulé-e
Accablé-e
Anéanti-e
Démuni-e
Désabusé-e
Désespéré-e
Dévasté-e

FATIGUE

Las-se
Fatigué-e
Endormi-e
Crevé-e
Lessivé-e
Épuisé-e
Vidé-e
A bout

PEUR

Gêné-e
Inquiet-e
Prudent-e
Tendu-e
Crispé-e
Agité-e
Perturbé-e
Nerveux-se
Sur la défensive
Préoccupé-e
Pessimiste
Réticent-e
Vigilant-e
Apeuré-e
Angoissé-e
Anxieux-se
Bloqué-e
Effrayé-e
Affolé-e
Panicqué-e
Horrifié-e
Paralysé-e
Terrorisé-e

CONFUSION

Confus-e
Étonné-e
Indécis-e
Mal à l'aise
Hésitant-e
Embêté-e
Ennuyé-e
Dépassé-e
Embarrassé-e
Divisé-e
Partagé-e
Déconcerté-e
Démuni-e
Perplexe
Déséparé-e
Tirillé-e
Déchiré-e
Perdu-e
Abasourdi-e

BESOINS - ÉLANS DE VIE

SURVIE

Abri
Air-Respiration
Alimentation
Chaleur
Eau
Evacuation
Guérison
Lumière
Mouvement
Repos
Reproduction
Sécurité affective
Sécurité matérielle

CELEBRATION...

... de la vie
... des réalisations
... des deuils et des pertes
Fête
Honorer
Partage joies et peines
Rendre grâce

BIEN-ETRE

Beauté
Calme - Paix
Confort
Défoulement
Détente
Émerveillement
Espace
Fluidité
Harmonie
Intensité
Jeu, Loisirs
Légereté
Ordre, Repères
Préservation temps & énergie
Protection
Respect du rythme
Ressourcement
Rire
Simplicité
Stabilité
Stimulation
Temps d'intégration

RELATION

Accueil
Acceptation
Amour
Authenticité
Appartenance
Appréciation
Attention
Bienveillance
Chaleur humaine
Co-création
Collaboration
Communion
Compassion
Compréhension
Concertation
Confiance
Connexion
Considération
Contact
Coopération
Délicatesse
Douceur
Echange - Partage
Ecoute
Empathie

Équité
Équilibre entre donner et recevoir
Être vu-e dans la beauté de qui je suis
Expression sexuelle
Gratitude
(donner & recevoir)
Inclusion - Intégration
Interdépendance
Intimité
Ouverture
Prendre soin
Présence
Réciprocité
Reconnaissance
Respect
Se sentir à sa place
Soin
Soutien
Tendresse
Tolérance
Trouver sa place
Voir

REALISATION-SENS

Acceptation de ses limites
Accomplissement
Affirmation de soi
Amour de soi
Apprentissage
Appropriation de son pouvoir
Autonomie
Avoir un but
Choisir ses valeurs, rêves et buts
Clarté
Cohérence
Confiance en soi
Connaissance de soi
Connexion à soi
Contribuer
Créativité - Création
Croissance
Découverte
Efficacité (usage temps et énergie)
Evolution

Expérimenter l'intensité de la vie
Exploration
Expression
Indépendance
Inspiration
Intégrité
Liberté
Lucidité (voir ce qui est)
Offrir ce que je suis
Présence (à soi, à ce qui est)
Se sentir exister
Sens de sa propre valeur
Sens, signification de sa vie
Sérénité
Spontanéité
Unité avec ce qui est